50 باشترین وتەی دەروونناسی

لیستی وتەی قووڵی دەروونی سەبارەت بە ژیان

نوسینی :ناثان دەیڤدسۆن

وەرگێرانی شانۆ خەسرەو

26ی کانوونی دووەم 2022 بڵاوکراوەتەوە

پێشەکی...

ئەگەر تۆ بەدوای گەورەترین وتەی دەروونناسیدا گەڕاویت تا ئێستا، ئەوا گەیشتوویتە شوێنی گونجاو. ئەم کتێبە تایبەتە بە باشترین وتە دەربارەی دەروونناسی لە گەورەترین تاکەکانی هەموو سەردەمێکەوە. لە دەروونناسە ڕاستەقینەکانی وەک فرۆید و یۆنگەوە تا نووسەرانی بەناوبانگی وەک دانیال کیس و چارلز دیکنز، ئەم وەرگێڕانە بە تەواوی هەوڵە بێکۆتاییەکەی مرۆڤەکان بۆ باشتر تێگەیشتن لە مێشکی ئێمە و مێشکی ئەوانی دیکە دەخەنە ڕوو. بۆ ئەوەی بە بوێریەوە بچیتە ئەو شوێنەی کە پێشتر هیچ مێشکێک نەچووبێت.

دەربارەی وەرگێڕ:سەرەتا سوپاس بۆخوا کەتوانیم بەسەرکەوتووی دووهەمین کتێبم وەرگێڕم بۆ سەر زمانی کوردی لەڕوانگەی بڕوابوونم بەو وتەیەی کە دەڵێ (کارێک هەرچەندە بچوکیش بێت باشترە لەکارێکی گەورەو پچڕپچڕ) ئەم جارەش بەم پەرتوکە چاودڵتان ڕۆشن دەکەمەوە،هیوادارم لەئاست خواستی ئێوەبێت و چێژی لێببینن و بتوانی کەلێنێکیش پڕبکاتەوە،ئەم وتانە وتەی مرۆڤە مەزنەکانن ئەونانەی ساڵانێک لەبواری دەروونناسی غزمەتیان کردوە کەتوانیان ژیانی خۆیان بکەن بە مۆمێک و بیسوتێنن تاڕۆشنای بدەن بەدیدی ئێمە،منیش وەک ڕێزێک بۆئەومرۆڤە دانسقانەو وەک وەفایەکیش بۆئەوزانستەی کە وەک ڕێبوارێک لەبیابانەکاندا وێڵە بەدوای قومێک ئاوی سازگار تاتینوێتی بشکێنی هەوڵمدا بۆ ڕێکخست ۆ وەرگێڕانی بەهیوای سوود....

25/3/2023

1“/Life doesn’t make any sense without interdependence. We need each other, and the sooner we learn that, the better for us all.

“ERIK ERIKSON

ژیان بەبێ وابەستەیی یەکتر هیچ مانایەکی نییە. ئێمە پێویستمان بە یەکترە و تا زووتر ئەوە فێربین، باشترە بۆ هەموومان.

“ئیرک،ئەریکسۆن

2/Once you start making the effort to ‘wake yourself up’—that is, be more mindful in your activities—you suddenly start appreciating life a lot more.

” Robert Biswas-Diener

کاتێک دەست دەکەیت بە هەوڵدان بۆ ‘خۆت لە خەو هەڵسانەوە’- واتە زیاتر لە چالاکییەکانتدا ئاگاداربە- لەناکاو دەست دەکەیت بە قەدرزانینی ژیان زۆر زیاتر.”
ڕۆبێرت بیسواس-داینەر

3/We are what we are because we have been what we have been, and what is needed for solving the problems of human life and motives is not moral estimates but more knowledge.

” Sigmund Freud

ئێمە ئەوەیین، چونکە ئەوە بووین کە بووین، ئەوەی پێویستە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی ژیان و پاڵنەرەکانی مرۆڤ، خەمڵاندنی ئەخلاقی نییە بەڵکو زیاتر زانیاریە

سیگمۆند فرۆید“

4/If you want to be creativestay in part a child, with the creativity and invention that characterizes children before they are deformed by adult society.

“Jean Piaget

ئەگەر دەتەوێت داهێنەر بیت بەشێکی وەک منداڵ بمێنەرەوە، لەگەڵ ئەو داهێنان و داهێنانەی کە تایبەتمەندی منداڵانە پێش ئەوەی لەلایەن کۆمەڵگەی گەورەساڵانەوە شێواوی بکرێن

جان پیاجیە“

5/If you deliberately plan on being less than you are capable of being, then I warn you that you'll be unhappy for the rest of your life.

“Abraham Maslow

ئەگەر بە ئەنقەست پلانت هەیە کەمتر بیت لەوەی کە تواناى ئەوەت هەیە، ئەوا ئاگادارت دەکەمەوە کە تا کۆتایی ژیانت دڵتەنگ دەبیت.

ئەبراهام ماسلۆ“

6/Everything can be taken from a man, but the last of the human freedoms: to choose one's attitudes in any given set of circumstances.

“Viktor Frankl

هەموو شتێک دەتوانرێت لە مرۆڤ وەربگیرێت، بەڵام دوا ئازادییەکانی مرۆڤ: هەڵبژاردنی هەڵوێستەکانی مرۆڤ لە هەر کۆمەڵە بارودۆخێکی دیاریکراودا
ڤیکتۆر فرانکل“

7/We shouldn't teach great books; we should teach a love of reading. Knowing the contents of a few works of literature is a trivial achievement. Being inclined to go on reading is a great achievement.

“B.F. Skinner

نابێت فێری کتێبی گەورەی بکەین؛ پێویستە فێری خۆشەویستی خوێندنەوە بکەین. زانینی ناوەڕۆکی چەند بەرهەمێکی ئەدەبی دەستکەوتێکی بێ بایەخە. مەیلی بەردەوامبوون لە خوێندنەوە دەستکەوتێکی گەورەیە”. ــب.ف. سکینەر

8/Probably the biggest insight… is that happiness is not just a place, but also a process. Happiness is an ongoing process of fresh challenges, and it takes the right attitudes and activities to continue to be happy.

“Ed Diener

ڕەنگە گەورەترین تێڕوانین... ئەوەیە کە بەختەوەری تەنها شوێنێک نییە، بەڵکو پرۆسەیەکەش. بەختەوەری پرۆسەیەکی بەردەوامی تەحەددای تازەیە، و پێویستی بە هەڵوێست و چالاکیی دروست هەیە بۆ ئەوەی بەردەوام بێت لە دڵخۆشبوون

ئێد دینەر“

9/It is not primarily our physical selves that limit us but rather our mindset about our physical limits.

"Ellen J. Langer

به پلەی یەکەم ئەوە خودی فیزیکیمان نییە کە سنوورمان بۆ دروست دەکات بەڵکو بیرکردنەوەمانە سەبارەت بە سنوورە جەستەییەکانمان". ـئێلێن ج.لانگەر

10/For happy people, time is 'filled and planned.' For unhappy people, time is unfilled, open and uncommitted; they postpone things and are inefficient.

"Michael Argyle

بۆ کەسانی دڵخۆش، کات پڕکراوە و پلانی بۆ دانراوە. بۆ کەسانی ناخۆش، کات پڕنەکراوە،و پابەند نییە؛ شتەکان دوادەخەن و ناکارامەن.

"مایکل ئارگی

11/The highest and most beautiful things in life are not to be heard about, nor read about, nor seen but, if one will, are to be lived

“Soren Kierkegaard

بەرزترین و جوانترین شتەکان لە ژیاندا بۆ ئەوە نییە بیبیسترێت، نە بخوێنرێتەوە، نە ببینرێت بەڵکو ئەگەر مرۆڤ بیەوێت، دەبێ بژین

“سۆرن کیرکێگارد

12/We need 4 hugs a day for survival. We need 8 hugs a day for maintenance. We need 12 hugs a day for growth

“Virginia Satir

ڕۆژانە پێویستمان بە ٤ باوەشکردنە بۆ مانەوە. ڕۆژانە پێویستمان بە ٨ باوەشکردنە بۆ چاککردنەوە. بۆ گەشەکردن پێویستمان بە ١٢ باوەشکردنە لە ڕۆژێکدا

“ڤێرجینیا ساتیر

13/The best way to find out whether you're on the right path? Stop looking at the path.

❝Marcus Buckingham

باشترین ڕێگا بۆ ئەوەی بزانیت کە ئایا تۆ لەسەر ڕێگای ڕاستدایت؟ واز لە سەیرکردنی ڕێگاکە بێنە.

ماركوس باكینگهام❝

14/Every person on this earth is full of great possibilities that can be realized through imagination, effort, and perseverance

❝Scott Barry Kaufmann

هەموو مرۆڤێک لەسەر ئەم زەوییە پڕە لە ئەگەری گەورە کە بە خەیاڵ و هەوڵدان و کۆڵنەدان دەتوانرێت بەدی بهێنرێت

سکۆت باری کاوفمان❝

15/Happiness is not out there for us to find. The reason that it’s not our there is that it’s inside us.

“Sonja Lyubomirsky

بەختەوەری لە دەرەوە نییە بۆ ئەوەی ئێمە بیدۆزینەوە. هۆکاری ئەوەی کە ئەوە ئێمە نییە لەوێدا ئەوەیە کە لەناو ئێمەدایە.

سۆنیا لیوبۆمیرسکی“

16/When we encounter an unexpected challenge of threat, the only way to save ourselves is to hold on tight to the people around us and not let go

“Shawn Achor

کاتێک ڕووبەڕووی تەحەدای چاوەڕواننەکراوی هەڕەشە دەبینەوە، تاکە ڕێگە بۆ ڕزگارکردنی خۆمان ئەوەیە کە بە توندی دەست بە خەڵکی دەوروبەرمانەوە بگرین و وازی لێ نەهێنین

شۆن ئاکۆر“

17/The truth is, bad things don’t affect us as profoundly as we expect them to. That’s true of good things, too. We adapt very quickly to either

“Daniel Gilbert

ڕاستییەکە ئەوەیە، شتە خراپەکان بەو قووڵییە کاریگەرییان لەسەر ئێمە نییە کە چاوەڕێی دەکەین. ئەوە بۆ شتە باشەکانیش ڕاستە. ئێمە زۆر بە خێرایی خۆمان لەگەڵ هەریەکەیان دەگونجێنین

دانیال جیلبێرت“

18/Even a happy life cannot be without a measure of darkness, and the word happy would lose its meaning if it were not balanced by sadness.

“Carl G. Jung

تەنانەت ژیانێکی بەختەوەر ناتوانێت بێ پێوەرێکی تاریکی بێت و وشەی بەختەوەر ئەگەر بە خەم و پەژارە هاوسەنگ نەکرایە مانای خۆی لەدەست دەدا

کارل جی یۆنگ“

19/Be content with what you have. Rejoice in how things are. When you realize there is nothing lacking the whole world belongs to you.

“Lao Tzu

بەو شتەی کە هەتە ڕازی بە. دڵخۆشبە بەوەی کە شتەکان چۆنە. کاتێک تێدەگەیت هیچ شتێک کەم نییە هەموو جیهان هی تۆیە

لاو تزو“

20/Compassion does not render people tearful idlers, moral weaklings, or passive onlookers; but individuals who will take on the pain of others, even when given the chance to skip out on such difficult action or in anonymous conditions.

“Dacher Keltner

بەزەیی مرۆڤەکان ناکاتە کەسێکی بێکار و لاوازی ئەخلاقی و بینەرێکی پاسیڤ و فرمێسکاوی؛ بەڵام ئەو تاکانەی کە ئازاری کەسانی دیکە دەگرنە ئەستۆ، تەنانەت کاتێک دەرفەتیان پێدەدرێت کە لەم جۆرە کارە سەختانەدا یان لە بارودۆخێکی بێناودا وازبهێنن

داچەر کێڵتنەر“

21/When we are open to new possibilities, we find them. Be open and skeptical of everything

"Todd Kashdan

کاتێک کراوە بین بەڕووی ئەگەری نوێدا، دەیاندۆزینەوە. کراوەبە و گومان لە هەموو شتێکدا هەبێت

تۆد کاشدان"

22/It's more selfless to act happy. It takes energy, generosity, and discipline to be unfailingly light-hearted. Yet everyone takes the happy person for granted.

"Gretchen Rubin

خۆپەرستانەترە کە بە دڵخۆشی مامەڵە بکەیت. وزە و بەخشندەیی و دیسیپلینی دەوێت بۆ ئەوەی بێ شکست دڵ سووک بیت. لەگەڵ ئەوەشدا هەمووان کەسی دڵخۆش بە شتێکی ئاسایی دەزانن

گرێچن ڕوبین"

23/Happiness is the only thing that multiplies when you share it.

“Albert Schweitzer

خۆشبەختی تاکە شتێکە کە چەند هێندە دەبێت هاوبەشی دەکەیت

ئەلبێرت شوایتزەر“

24/Genuine feelings cannot be produced, nor can they be eradicated… the body sticks to the facts.

“Alice Miller

هەستی ڕاستەقینە ناتوانرێت بەرهەم بهێنرێت، هەروەها ناتوانرێت بنبڕ بکرێت… جەستە بە ڕاستییەکانەوە دەلکێت

ئەلیس میلەر“

25/ i Becoming s better than being.

“Carol S. Dweck

ببێت باشترە لە بوون

کارۆل س.دوێک”

26/I don’t know what’s worse: to now know what you are and be happy, or to become what you’ve always wanted to be and feel alone.

Daniel Keyes

“نازانم چی خراپترە: بۆ ئەوەی ئێستا بزانیت چیت و دڵخۆش بیت، یان ببیتە ئەو شتەی کە هەمیشە ویستووتە و هەست بە تەنیایی بکەیت.

دانیال کیس”

27/A wonderful fact to reflect upon, that every human creature is constituted to be that profound secret and mystery to every other.

❝Charles Dickens

ڕاستییەکی نایاب بۆ بیرکردنەوە، کە هەموو بوونەوەرێکی مرۆڤ پێکهێنراوە بۆ ئەوەی ئەو نهێنی و نهێنییە قووڵە بێت بۆ هەموو یەکتر

چارڵز دیکنز❝

28/Our wounds are often the openings into the best and most beautiful part of us.

❝David Richo

زۆرجار برینەکانمان دەرگاکانن بۆ ناو باشترین و جوانترین بەشمان

دەیڤید ڕیچۆ❝

29/The pendulum of the mind oscillates between sense and nonsense, not between right and wrong

“Carl Gustav Jung

پاندۆڵی عەقڵ لە نێوان هەست و قسەی بێماناد دەلەرزێت، نەک لە نێوان ڕاست و هەڵەدا.

کارل گوستاڤ یۆنگ“

30/We are such stuff as dreams are made on, and our little life is rounded with a sleep.

“William Shakespeare

ئێمە شتێکی واین کە خەونەکان لەسەر دروست دەکرێن و ژیانە بچووکەکەمان بە خەوێک دەورە دراوە

ویلیام شکسپیر“

31/The human race is a monotonous affair. Most people spend the greatest part of their time working in order to live, and what little freedom remains so fills them with fear that they seek out any and every means to be rid of it.

“Johann Wolfgang von Goethe

ڕەگەزی مرۆڤ کارێکی یەکدەنگ و یەکپارچەیە. زۆربەی مرۆڤەکان زۆربەی کاتەکانیان بە کارکردن بەسەر دەبەن بۆ ئەوەی بژین و ئەوەی ئازادییەکی کەم دەمێنێتەوە ئەوەندە پڕیان دەکات لە ترس کە بەدوای هەر ئامرازێکدا دەگەڕێن بۆ ئەوەی لێی ڕزگاریان بێت

جۆهان ڤۆڵفگانگ ڤۆن گۆتێ“

32/How hurtful it can be to deny one’s true self and live a life of lies just to appease others.

“June Ahern

چەندە ئازاربەخشە مرۆڤ ئینکاری خودی ڕاستەقینەی خۆی بکات و ژیانێکی درۆ بژیت تەنها بۆ ئەوەی کەسانی تر ڕازی بکات.

حوزە یران ئاهێرن“

33/Happiness cannot be pursued; it must ensue.

“Viktor E. Frankl

بەدواداچوون بۆ بەختەوەری ناکرێ؛ دەبێت بەدوایدا بێت

ڤیکتۆر ئی.فرانکل“

34/The human mind is not a terribly logical or consistent place.

“Jim Butcher

عەقڵی مرۆڤ شوێنێکی لۆژیکی و یەکگرتووی ترسناک نییە

جیم بوتچەر“

35/Reality denied comes back to haunt.

“Philip K. Dick

واقیعی ئینکاریکراو دەگەڕێتەوە بۆ وەسوەسە.

فیلیپ ک.دیک“

36/A life that is burdened with expectations is a heavy life. Its fruit is sorrow and disappointment.

“Douglas Adams

**ژیانێک کە بارگرانی لەسەر چاوەڕوانییەکان بێت، ژیانێکی قورسە.
بەرهەمەکەی خەم و نائومێدییە**

دۆگلاس ئادەمز“

37/...But the human tongue is a beast that few can master. It strains constantly to break out of its cage, and if it is not tamed, it will turn wild and cause you grief.

“Robert Greene

...بەڵام زمانی مرۆڤ دڕندەیەکە کە کەم کەس دەتوانێت شارەزا بێت. بەردەوام زەحمەت دەکێشێت بۆ ئەوەی لە قەفەسەکەی دەربچێت، ئەگەر ڕام نەکرێت، کێوی دەبێت و دەبێتە هۆی خەم و پەژارەت

ڕۆبێرت گرین“

38/People who need to bully you are the easiest to push around

“Douglas

ئەوکەسانەی کەپێویستیانە قسەت پێبڵێن ئاسانترین کەسن کە پاڵیان پێتەوە ناوە

داوگڵاس“

39/We forget very easily what gives us pain.

“Graham Greene

ئێمە زۆر بە ئاسانی لەبیرمان دەچێتەوە چی ئازارمان پێدەبەخشێت

گراهام گرین“

40/Every criticism, judgment, diagnosis, and expression of anger is the tragic expression of an unmet need.

“Marshall Rosenberg

هەموو ڕەخنە و حوکمدان و دەستنیشانکردن و دەربڕینی تووڕەیی دەربڕینی کارەساتبارانەی پێویستییەکی پڕنەکراوە

مارشال ڕۆزنبێرگ“

41/The primary cause of unhappiness is never the situation, but your thoughts about it. Be aware of the thoughts you are thinking.

“Eckhart Tolle

هۆکاری سەرەکی ناخۆشی هەرگیز دۆخەکە نییە، بەڵکو بیرکردنەوەکانی تۆیە لەو بارەیەوە. ئاگاداری ئەو بیرکردنەوانە بە کە بیری لێدەکەیتەوە.

ئێکهارت تۆلێ“

42/When we suffer anguish we return to early childhood because that is the period in which we first learnt to suffer the experience of total loss. It was more than that. It was the period in which we suffered more total losses than in all the rest of our life put together.

“John Berger

کاتێک تووشی ئازار دەبین دەگەڕێینەوە بۆ منداڵی سەرەتایی چونکە ئەوە ئەو قۆناغەیە کە بۆ یەکەمجار فێربووین تووشی ئەزموونی لەدەستدانی تەواو بین. لەوە زیاتر بوو. ئەو قۆناغە بوو کە زیاتر تووشی زیانێکی کۆی گشتی بووین لە چاو هەموو ژیانمان بەیەکەوە

جۆن بێرگەر“

43/The world makes much less sense than you think. The coherence comes mostly from the way your mind works

“Daniel Kahneman

جیهان زۆر کەمتر مانای هەیە لەوەی کە تۆ بیری لێدەکەیتەوە. یەکگرتوویی زیاتر لە شێوازی کارکردنی مێشکتەوە سەرچاوە دەگرێت.

دانیال کاهنێمان“

44/Whole life is a search for beauty. But, when the beauty is found inside, the search ends and a beautiful journey begins.

“Harshit Walia

تەواوی ژیان گەڕانە بۆ جوانی. بەڵام، کاتێک جوانییەکان لە ناوەوە دەدۆزرێتەوە، گەڕانەکە کۆتایی دێت و گەشتێکی جوان دەست پێدەکات

هەرشیت وەلیە“

45/We often feel that we lack something, and seem to see that very quality in someone else, promptly attributing all our own qualities to him too, and a kind of ideal contentment as well. And so the happy mortal is a model of complete perfection — which we have ourselves created.

“Johann Wolfgang von Goethe

زۆرجار هەست دەکەین کە شتێکمان کەم بووە، و پێدەچێت هەر ئەو کوالیتییە لە کەسێکی تردا ببینین، بەپەلە هەموو سیفەتەکانی خۆمان دەگەڕێنینەوە بۆ ئەویش، و جۆرێک لە ڕازیبوونی ئایدیاڵیش. و بۆیە مرۆڤی فانی بەختەوەر مۆدێلێکە لە کامڵبوونی تەواو — کە ئێمە خۆمان دروستمان کردووە.

جۆهان ڤۆڵفگانگ ڤۆن گۆتێ“

46/Vulnerability is not knowing victory of defeat, it’sunderstanding the necessity of both; it’s engaging. It’s being all in.

“Brene Brown

لاوازی بریتییە لە نەزانینی سەرکەوتنی شکست، تێگەیشتنە لە پێویستی هەردووکی؛ ئەوە سەرنجڕاکێشە. ئەوە هەموو شتێک لەخۆدەگرێت.

برین براون“

47/...the sole purpose of human experience is to kindle a light in the darkness of mere being.

"Carl Jung

...تاکە ئامانجی ئەزموونی مرۆڤ ئەوەیە کە ڕووناکییەک لە تاریکی بوونێکی سادەدا هەڵبگیرسێنێت.

کارل یۆنگ"

48/It is a predisposition of human nature to consider an unpleasant idea untrue, and then it is easy to find arguments against it.

"Sigmund Freud

مەیلی سروشتی مرۆڤە کە بیرۆکەیەکی ناخۆش بە ناڕاست بزانێت و دواتر دۆزینەوەی ئارگیومێنت لە دژی ئاسانە.

سیگمۆند فرۆید"

49/To find out what is truly individual in ourselves, profound reflection is needed; and suddenly we realize how uncommonly difficult the discovery of individuality is.

"C.G. Jung

بۆ ئەوەی بزانین بەڕاستی لە خۆماندا چی تاکەکەسییە، بیرکردنەوەیەکی قووڵ پێویستە؛ و لەناکاو تێدەگەین کە دۆزینەوەی تاکایەتی چەندە بە شێوەیەکی نائاسایی قورسە.

"C.gیۆنگ

50/People often say that this or that person has not yet found himself. But the self is not something one finds, it is something one creates.

"Thomas Szasz

زۆرجار خەڵک دەڵێن ئەم کەسە یان ئەو کەسە هێشتا خۆی نەدۆزیوەتەوە. بەڵام خود شتێک نییە مرۆڤ دەیدۆزێتەوە، بەڵکو شتێکە مرۆڤ دروستی دەکات

"تۆماس سزاز

Do something instead of killing time because time is killing time because time is killing you

”Paulo goelho

لەبری کات کوشتن خەریکی ئەنجامدانی کارێک بە چونکە کات بەردەوام تۆدەکوژی

پاولۆ کۆیلۆ”

Always be a first-rate version of yourself,instead of a second rate version of somebody else

”judy garland

لەبری ئەوەی پاشکۆی کەسانی تربیت هەمیشە نمونەی باڵای خۆتبە

”جودی گارلاند

Life is really simple but we insist on making it complicated

”confucius

بەڕاستی ژیان سادەیە بەڵام ئێمە سورین لەسەر ئاڵۆزکردنی

”کۆنفۆشیۆس